

SENI USIK WIWITAN: INTERVENSI KESEHATAN BERBASIS BUDAYA LOKAL TERHADAP IBU HAMIL TRIMESTER III DI KOTA BANDUNG, JAWA BARAT (*The Art of Usik Wiwitan: Health's Intervention to Third Trimester Pregnancy Women Based on Local Wisdom in Bandung City, West Java*)

Siti Sugih Hartiningsih¹, Suryani Soepardan¹, Yeti Hernawati¹, Weny Lestari²

Naskah masuk: 18 Januari 2016, Review 1: 20 Januari 2016, Review 2: 21 Januari 2016, Naskah layak terbit: 29 Februari 2016

ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan ibu saat hamil sangat menentukan terjadinya persalinan yang aman dan tidak berisiko. Seni Usik Wiwitan yang berasal dari budaya Jawa Barat dapat dipraktikkan oleh ibu hamil untuk menjaga kesehatan fisik dan psikisnya. Seni ini terdiri dari 2 bentuk aktivitas yaitu latihan ngajurus berupa olah tubuh dan olah nafas dan latihan tumekung berupa meditasi olah rasa. Kedua aktivitas tersebut dilakukan diiringi dengan doa kepada Sang Mahakuasa. Melalui praktik senam hamil yang telah menjadi program pemerintah dan dikombinasikan dengan seni Usik Wiwitan diharapkan kesehatan fisik dan psikis ibu hamil tetap terjaga sehingga dapat bersalin dengan aman. **Tujuan:** Penelitian ini ingin mengetahui pengaruh kombinasi senam hamil dan seni Usik Wiwitan terhadap kesehatan ibu hamil. **Metode:** desain penelitian ini adalah quasi experiment dengan subjek yang berasal dari wilayah kerja Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung, sebanyak 41 orang ibu hamil trimester III yang dalam kondisi sehat. Penetapan kelompok intervensi dan kontrol dilakukan secara random. Intervensi yang diberikan adalah senam hamil yang dilanjutkan dengan latihan seni Usik Wiwitan berupa ngajurus dan tumekung selama 16 kali pertemuan dalam 8 minggu, sedangkan kelompok kontrol hanya melakukan senam hamil saja dalam waktu yang sama. Parameter yang diukur adalah kondisi fisik (tekanan darah, protein urine dan kondisi edema) dan psikis dengan menggunakan instrumen kecemasan yaitu State-Trait Anxiety Inventory (STAI). **Hasil:** Hasil uji pre dan post test pada kelompok kontrol dan intervensi menunjukkan bahwa ada beda antara kelompok ibu hamil yang mendapat intervensi senam hamil dengan kombinasi seni Usik Wiwitan. Pada kelompok intervensi di pertemuan ke-8 dan ke-16 mengalami penurunan tekanan darah, protein urine dan tingkat kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. **Kesimpulan:** Seni Usik Wiwitan yang berasal dari budaya lokal Jawa Barat memberikan pengaruh yang positif pada kondisi kesehatan fisik dan psikis ibu hamil trimester III. **Saran:** Seni Usik Wiwitan dapat dijadikan rujukan bagi program dinas kesehatan sebagai model intervensi berbasis budaya lokal untuk kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman dan tidak berisiko. **Saran:** semua di luar bahasa Indonesia harus konsisten dalam bentuk Italics

Kata kunci: Seni Usik Wiwitan, Kehamilan Sehat, Budaya Lokal

ABSTRACT

Background: A healthy pregnancy is more likely to increase the childbirth safety. Usik Wiwitan from West Java is a traditional practice which is purported to maintain physical and psychological health of pregnant women. This practice consists of two forms of activity, bodywork and breathwork (ngajurus) and meditation-like (tumekung). Both of these activities performed are accompanied by praying. Through government's program of pregnancy exercise combined with the Usik Wiwitan is expected to reach physical and psychological health of pregnant women until the baby's delivery. **Objectives:** This study investigated the effect of pregnancy exercise combined with Usik Wiwitan to maintain the health of pregnant women. **Methods:** This study design is quasi experimental. A total of 41 participants were in their third trimester of pregnancy who have no serious illnesses. They were selected from an area of Puskesmas Ibrahim Adjie Bandung. Selection of the intervention group and the control was done randomly. The intervention was pregnancy exercise combined with Usik Wiwitan. This was performed for 16 sessions in 8 weeks, while the control group only did pregnancy exercise alone in the same time. The measured parameter are the physical condition (blood pressure, urine protein and oedema conditions) and

¹ STIKES Dharma Husada Bandung, Jl. Terusan Jakarta No. 75, Antapani Kota Bandung

² Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan Balitbangkes Kemkes RI, Jl. Indrapura 17 Surabaya. Email: sitisugih@gmail.com/yanisoepardan@yahoo.com

anxiety level by using a State-Trait Anxiety Inventory (STAI). **Results:** There is a significant difference between the control and the intervention group and between pre and post test within the intervention group. The intervention group showed more significant decrease of blood level, urine protein and anxiety level in 8 week and 16 week compared to control group. **Conclusions:** Usik Wiwitan have shown a positive influence on the physical and psychological health conditions of third trimester pregnant women. **Recommendation:** The art of Usik Wiwitan can be used as a model of intervention program for health promotion during pregnancy and for safe delivery.

Key words: The art of Usik Wiwitan, Health's Pregnancy, Local Wisdom

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu dalam kurun waktu 1990–2007 mengalami penurunan yaitu dari 390 menjadi 229 per 100.000 Kelahiran Hidup (KH), namun masih belum memenuhi target *Millenium Development Goals* (MDGs) yaitu 102 per 100.000 KH pada tahun 2015 (BAPPENAS, 2010). Penyebab utama kematian ibu di Indonesia adalah perdarahan, preeklamsia, eklamsia, partus lama, komplikasi aborsi, dan infeksi. Proporsi penyebab kematian ibu tersebut sebesar perdarahan 45,2%, preeklamsia-eklamsia 12,9%, aborsi yang tidak aman 11,1%, dan sepsis 9,6%, persalinan lama 6,5%, anemia 1,6% serta penyebab kematian tidak langsung 14,1%. Semua ini adalah kondisi yang dihadapi oleh ibu saat bersalin (Depkes & WHO, 2010).

Salah satu upaya pemerintah untuk mempertahankan kesehatan ibu selama hamil dan mempersiapkan persalinan yang aman dan tidak berisiko adalah melalui program latihan senam hamil. Latihan ini bermanfaat untuk mempersiapkan kemampuan fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan memperlancar proses persalinan. Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya penanggulangan kematian ibu, namun kejadian kematian ibu masih tetap tinggi. Salah satu upaya untuk menurunkan angka kematian ibu bersalin adalah dengan menjaga kesehatan ibu selama hamil hingga bersalin. Kesehatan fisik dan psikis ibu sangat menentukan kejadian persalinan yang aman dan tidak berisiko. Senam ibu hamil telah menjadi salah satu program di tingkat pelayanan dasar, baru menyentuh aspek kesehatan fisik ibu hamil.

Latihan senam hamil dapat dikombinasikan dengan seni yang berasal dari budaya lokal Jawa Barat yaitu seni *Usik Wiwitan*. Seni *Usik Wiwitan* terdiri dari olah nafas, olah tubuh (*ngajurus*) dan olah rasa (*tumekung*) diduga dapat memengaruhi kesehatan fisik dan psikis ibu.

Kesejahteraan psikis perlu dimiliki oleh seorang ibu hamil agar dapat menjalani kehamilan dan persalinan dengan baik. Salah satu upaya untuk mencapai kondisi kesejahteraan psikis adalah dengan latihan relaksasi. Beberapa latihan relaksasi seperti

meditasi yang berasal dari India dan China, yoga dari India, taichi dan chikung dari China terbukti mampu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan psikis pelakunya. Latihan chikung yang terdiri dari olah nafas dan olah tubuh (taichi) dilaporkan mampu menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan penyakit kronis (Tsang, Mok, Yeung, & Chan, 2003).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung selama Bulan Januari sampai Desember tahun 2014, didapatkan 37 ibu bersalin dengan kasus preeklamsi baik preeklamsi ringan maupun berat. Hanya 11 dari total ibu bersalin dengan preeklamsi yang ditolong di puskesmas, sedangkan selebihnya dirujuk karena komplikasi yang terjadi pada saat menjelang proses persalinan. Gambaran klinis kejadian preeklamsi ditandai dengan tekanan darah 140/90 mmHg atau kenaikan sistolik 30 mmHg dan diastolik 15 mmHg, edema pada anggota tubuh dan kadar protein uria yang melebihi 0,3 gr/24 jam.

Latihan olah nafas dan olah tubuh yang hampir serupa dengan praktik meditasi, yoga dan chikung yang berasal dari kearifan lokal Jawa Barat adalah seni *Usik Wiwitan*. Praktik dalam seni ini terdiri dari 2 tahap yaitu olah tubuh (*ngajurus*) dan meditasi (*tumekung*). Latihan *ngajurus* ini hampir serupa dengan taichi yaitu setiap gerakan dilakukan dengan perlahan dan penuh perasaan, sedangkan perbedaannya adalah *ngajurus* yang dilakukan dalam posisi duduk. Latihan *ngajurus* sesuai bagi ibu hamil, karena tidak memerlukan banyak gerakan dan instruksi. Tujuan dari *ngajurus* adalah untuk memperlancar peredaran darah dan meningkatkan oksigenasi ke seluruh tubuh. Selanjutnya, adalah *tumekung* yang merupakan media untuk harmonisasi seluruh sistem tubuh, meningkatkan spiritualitas rasa kedekatan dengan Sang Pencipta dengan cara berdiam diri dan relaksasi. Serupa dengan meditasi, *tumekung* dilakukan dalam posisi duduk bersila, namun perbedaannya dalam *tumekung* tidak ada penekanan pada otot tubuh tertentu seperti menekan otot punggung agar tegak dan juga tidak ada instruksi pada pikiran untuk fokus pada objek tertentu.

Seni *Usik Wiwitan* dapat dikembangkan dan ditambahkan pada kegiatan senam hamil yang sudah menjadi program pemerintah. Karena berasal dari budaya lokal, ada kecenderungan seni ini dapat mudah diadaptasi oleh peserta latihan. Mengingat potensi seni ini sebagai bagian dari kekayaan budaya lokal maka dilakukan penelitian untuk menentukan pengaruh kombinasi senam hamil dan seni *Usik Wiwitan* terhadap kesehatan fisik dan psikis ibu hamil.

METODE

Jenis penelitian ini adalah intervensi yang Berbasis Budaya Lokal yang merupakan salah satu riset Intervensi dari Pusat Humaniora, Pemberdayaan Masyarakat dan Kebijakan Kesehatan. Desain penelitian ini adalah kuasi eksperimen. Penelitian ini dilakukan di Kota Bandung, Jawa Barat pada tahun 2015. Lokasi penelitian di wilayah kerja Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung yaitu Kelurahan Kebon Gedang sebagai intervensi) dan Kelurahan Cibangkong sebagai kontrol.

Subjek yaitu ibu hamil trimester III. Dalam penelitian ini diambil 41 responden, di masing-masing kelurahan sejumlah 20–21 ibu hamil trimester III yang dalam kondisi sehat.

Intervensi yang diberikan adalah senam hamil yang dikombinasikan dengan latihan *Usik Wiwitan* berupa *ngajurus* dan *tumekung*, sedangkan kelompok kontrol hanya melakukan senam hamil saja. Kelompok kontrol dan intervensi masing-masing melakukan kegiatan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan dua kali dalam satu minggu. Parameter yang akan diukur dalam penelitian ini adalah kondisi fisik ibu berupa tekanan darah, kadar protein urine dan kondisi edema pada tubuh ibu. Adapun kondisi psikis ibu diukur dengan instrumen kecemasan yaitu *State-Trait Anxiety Instrument* (STAI). Hasil pengumpulan data

indikator fisik dan psikis ini dapat dijadikan rujukan untuk menjadikan intervensi ini bagian dari program kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman tidak berisiko.

HASIL

Gambaran Umum Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung. Lokasi yang dijadikan penelitian ditentukan oleh petugas puskesmas yaitu Kelurahan Kebon Gedang dan Cibangkong. Selanjutnya kedua kelurahan ini diundi untuk penetapan wilayah kelompok eksperimen dan kontrol. Sebanyak 21 orang ibu hamil di kelurahan Kebon Gedang sebagai kelompok eksperimen, sedangkan sebanyak 20 orang ibu hamil dari kelurahan Cibangkong menjadi kelompok kontrol. Kelompok eksperimen melakukan senam hamil dan seni *Usik Wiwitan*, sedangkan kelompok kontrol hanya melakukan senam hamil saja selama 16 kali dengan durasi dua kali dalam satu minggu (8 minggu).

Gambaran umum karakteristik responden yang meliputi umur, paritas, pendidikan terakhir dan pekerjaan dapat dilihat pada tabel 1.

Tidak ada perbedaan karakteristik yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dari umur, paritas, pendidikan terakhir dan pekerjaan.

Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dan Seni *Usik Wiwitan* terhadap Kesehatan Ibu

Pengaruh kombinasi senam hamil dan seni *Usik Wiwitan* terhadap kesehatan ibu dari 4 variabel yaitu tekanan darah (sistolik dan diastolik), kadar protein urine, kondisi edema dan tingkat kecemasan ibu. Analisis data numerik dengan *General Linear Model-Repeated Measure* (GLM-RM), sedangkan data kategorik dengan tabulasi silang.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung Tahun 2015

Karakteristik	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	P Value*
Rata-rata Umur	29,23 ± 4,12	29,30 ± 4,84	0,338
Rata-rata Paritas	2	2	0,330
Pendidikan Terakhir			
SD	1	1	0,847
SMP	5	7	
SMA	13	11	
Diploma	2	1	
Pekerjaan			
Bekerja	0	1	0,300
Tidak Bekerja	21	19	

**Chi square test* untuk data kategori dan *t-test* untuk data kontinyu

Tabel 2. Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dan Seni Usik Wiwitan terhadap Kesehatan Ibu Hamil Trimester III Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung, Tahun 2015

Indikator	Kel Eksperimen (n = 21)	Kel Kontrol (n = 20)	Beda antar kelompok (p-value)
Tekanan Darah Sistol			
Minggu 0	107,61 + 10,44	111,00 + 10,71	0,312
Minggu 4	104,28 + 11,64	105,50 + 10,99	0,733
Minggu 8	114,28 + 7,46	105,50 + 12,34	0,008
Tekanan Darah Diastol			
Minggu 0	71,90 + 8,13	72,00 + 8,94	0,972
Minggu 4	66,66 + 7,30	73,00 + 11,74	0,044
Minggu 8	79,52 + 9,20	73,00 + 11,74	0,054
Kondisi Edema			
Minggu 0			
Positif	0	0	
Negatif	21	20	
Minggu 4			0,488
Positif	0	1	
Negatif	21	19	
Minggu 8			0,488
Positif	0	1	
Negatif	21	19	
Protein Urine			
Minggu 0			
Positif	0	0	
Negatif	21	20	
Minggu 4			0,488
Positif	0	1	
Negatif	21	19	
Minggu 8			0,048
Positif	0	4	
Negatif	21	16	
Tingkat Kecemasan			
Minggu 0			0,138
Normal	0	0	
Ringan	9	13	
Sedang	12	7	
Minggu 4			0,453
Normal	0	0	
Ringan	18	11	
Sedang	13	9	
Minggu 8			0,000
Normal	6	0	
Ringan	15	8	
Sedang	0	12	

*Uji *General Linear Model-Repeated Measures* dan *Cross tab*

Sumber: Data Primer, 2015

Perubahan kesehatan fisik dan psikis ibu sebelum, selama dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 2.

Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik antara kelompok eksperimen dan kontrol pada pengukuran minggu ke 8 ($p = 0,008$) dan tekanan darah diastolik pada pengukuran minggu ke 4 ($p = 0,044$).

Sedangkan kondisi edema pada kelompok intervensi tidak ada untuk seluruh responden mulai dari tahap sebelum intervensi, pertengahan intervensi hingga akhir intervensi. Adapun pada kelompok kontrol terdapat seorang yang menderita edema pada pertengahan dan akhir intervensi. Tetapi perbedaan ini tidak signifikan pada setiap pengukuran.

Kondisi protein urine pada kelompok kontrol adalah negatif pada setiap pengukuran, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat satu (1) orang yang terdiagnosa positif pada pengukuran ke dua dan empat (4) responden positif pada pengukuran ke tiga. Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada minggu 8 pengukuran ($p = 0,048$).

Terdapat perubahan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yang mengarah positif secara signifikan ($p = 0,00$).

PEMBAHASAN

Seni *Usik Wiwitan* (terjemahan dari Basa Sunda “*usik*” = gerak/getar, “*wiwitan*” = mula-mula/pertama) adalah salah satu bentuk praktek olah energi yang berasal dari kearifan lokal Indonesia. Istilah *Usik Wiwitan* atau “getaran pertama” mengandung makna bahwa Sang Pencipta melalui getaran energi kasih sayangnya menggerakkan seluruh alam semesta beserta isinya dengan gerakan yang tidak pernah sama dengan sebelumnya, dengan kata lain selalu memberikan gerakan/getaran energi baru. Latihan dalam seni *Usik Wiwitan* untuk mengoptimalkan fungsi aliran energi tubuh dilakukan melalui latihan olah nafas dan olah tubuh (*ngajurus*) yang dilanjutkan dengan meditasi (*tumekung*). Menurut Galantino & Muscatello (2011), kombinasi dari olah tubuh dan meditasi berpotensi kuat untuk menghasilkan kesehatan optimal.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa partisipan yang melakukan latihan *ngajurus* dan *tumekung* memiliki pengalaman berbeda-beda, namun ada kesamaan dalam aspek fisik dan emosional.

Semua partisipan menyatakan ada perubahan positif yang berkaitan dengan keluhan fisik mereka. Berdasarkan dimensi emosional, hampir semua partisipan menyatakan bahwa mereka menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalah sehari-hari, sedangkan dari aspek spiritual terjadi peningkatan kualitas ritual mereka (Hartiningsih, 2014).

Latihan *ngajurus* merupakan perpaduan antara olah tubuh, olah nafas dan olah rasa. Latihan ini dilakukan dalam posisi duduk bersila dengan melakukan gerakan tangan secara perlahan diikuti dengan olah nafas. Melalui latihan *ngajurus* ini orang akan melatih fokus pandangan dan pikiran agar terhindar dari kepikunan, melancarkan peredaran darah melalui gerakan-gerakan tangan secara

perlahan dan kontinyu serta melatih kekuatan nafas melalui tarikan, penahanan, dan hembusan nafas secara perlahan.

Selanjutnya dilakukan *tumekung* yaitu latihan seperti meditasi. *Tumekung* berasal dari bahasa Sunda yang berarti pasrah diri, melepaskan, memasrahkan atau menyadari ketidakberdayaan diri. Secara fisik, *tumekung* artinya membiarkan sistem tubuh bekerja dengan sendirinya tanpa intervensi dan manipulasi agar tercapai harmonisasi gelombang elektromagnetik tubuh dengan ritme alam. Tubuh manusia memiliki kecerdasan tersendiri untuk memperbaiki berbagai kerusakan yang terjadi dengan cara bertukar informasi, materi dan energi dengan lingkungannya (Morowitz 1968 dalam Rubik, 2002). Sesuai dengan prinsip hemodinamik, proses fisiologis dan biokimia membantu memelihara sistem internal tubuh (seperti tekanan darah, suhu, pH, dll) dalam kesetimbangan yang dinamis terhadap perubahan lingkungan eksternal dan internal. Namun, rentang dinamis yang disebut juga kesehatan optimal sangat bervariasi antar individu (Rubik, 2002). Latihan *tumekung* adalah media untuk mengubah aktivitas fisiologis dari kondisi *chaos* ke kondisi koheren dengan cara menurunkan frekuensi gelombang elektromagnetik tubuh. Dalam latihan ini otak dan seluruh otot tubuh berada pada kondisi relaksasi sehingga jantung dapat berfungsi optimal. Setelah melakukan latihan *tumekung* umumnya mereka merasa tenang.

Latihan *ngajurus* dan *tumekung* memiliki beberapa efektivitas yaitu mudah dipelajari terutama oleh ibu hamil karena gerakan-gerakannya cukup sederhana dan mudah dilakukan. Selama latihan, pelaku didampingi oleh fasilitator yang berperan menuntun untuk memulai latihan *ngajurus* dan saat pelaku melakukan *tumekung* fasilitator memberikan sentuhan ringan pada kepala dan punggung, kemudian membaringkan pelaku serta membangunkannya jika sudah mencapai 15 menit. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka merasakan kenyamanan pada tubuh dan perasaannya setelah melakukan latihan.

Kombinasi senam hamil dan seni *Usik Wiwitan* melalui latihan *ngajurus* dan *tumekung* mampu menjadikan ibu hamil sehat dan menjalani persalinan dengan aman. Latihan *ngajurus* melalui praktik olah nafas dan olah tubuh dapat meningkatkan kebugaran sehingga ibu memiliki ketahanan fisik dan kekuatan untuk menghadapi proses bersalin. Adapun latihan *tumekung* adalah media olah rasa yang dibarengi dengan pengaturan nafas untuk

menciptakan ketenangan, kepasrahan pada Sang Pencipta dan kesabaran menjalani proses kehamilan hingga persalinan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol terdapat perbedaan yaitu kelompok intervensi dengan seni *Usik Wiwitan* menunjukkan kualitas kesehatan yang lebih baik dari aspek fisik dan psikis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat perbedaan tekanan darah dan skor tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol ibu hamil trimester III yang menunjukkan bahwa Seni *Usik Wiwitan*, kesenian asli Sunda memberikan pengaruh positif pada kondisi kesehatan fisik dan psikis ibu hamil trimester III hingga pada saat menjelang proses kelahiran.

Kadar protein urine dan kondisi edema ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi dengan kombinasi senam hamil dan seni *Usik Wiwitan* tetap negatif dibandingkan pada kelompok kontrol.

Saran

Seni *Usik Wiwitan* dapat dijadikan rujukan bagi program dinas kesehatan Kota Bandung sebagai model tambahan intervensi berbasis budaya lokal Sunda terhadap senam kehamilan guna peningkatan kesehatan dan lebih memantapkan persalinan yang aman dan tidak berisiko.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Kepala Pusat Humaniora, Kebijakan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat - Badan Litbangkes Kemenkes RI, para Pembina Penelitian, Ibu Karlina Adikusumah (*Usik Wiwitan* Bandung), Kader dan masyarakat Kelurahan Kebon Gedang dan Cibangkong Kota Bandung, Kepala dan Bidan Koordinator UPT Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung, Dinas Kesehatan Kota Bandung dan Sivitas akademi STIKES Dharma Husada Bandung.

DAFTAR PUSTAKA

- BAPPENAS. 2010. Laporan Pencapaian Tujuan Pembangunan Milenium di Indonesia 2010. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2010. Making Pregnancy Safer di Indonesia Tahun 2001–2010. Jakarta.
- Galantino, M.L. & Muscatello, L. 2011. Qigong, Taiji quan (tai chi) and HIV: the psychoneuroimmunology connection. In D. F. Mayor, & M. S. Micozzi, *Energy Medicine East and West: A Natural History of Qi* (pp. 273-282). Elsevier.
- Hartiningih, S.S. 2014. Subjective Experience of Older Adults After Practicing Usik Wiwitan Art. Padjadjaran International Nursing Conference. Bandung: FIKa UNPAD.
- Rubik, B. 2002. The Biofield Hypothesis: Its Biophysical Basis and Role in Medicine. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 8 (6): P. 703–717. doi:10.1089/10755530260511711.
- Tsang, W, Mok, C, Yeung, Y, & Chan, S. 2003. The Effect of Qigong on General and Psychosocial Health of Elderly with Chronic Physical Illnesses: a Randomized Clinical Trial. *Int J Geriatric Psychiatry*, 441–449. doi:10.1002/gps.1582.